

العتبة العباسية المقدسة
العدد
59
للأعمار 12-17 سنة
حيدرة
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الاعلام شعبة الطفولة والناشئة
العدد ٥٩ شهر ذي القعدة - ذي الحجة ١٤٤١هـ
تموز -آب ٢٠٢٠م
طريقك الى النجاح
صحة جهاز التنفس

محتويات هذا العدد













رقم الايداع في دار الكتب والوثائق
1270





للطباعة والنشر والتوزيع
+964 770 673 3834

سنتعايش معه

عندما تستمر مشكلة صحية لفترةٍ طويلة من دونِ وجود علاج لها، علينا أن نتعايش معها لنكمل حياتنا، فليس من المنطق ان تتوقف الحياة، التعلم، والعمل، والسفر، والبناء، والتواصل مع الآخرين، كل هذه الامور هي سمة الحياة، وعلينا أن لا نتخلى عنها، و هذا التعايش لا يعني أن نتجاهل وجود المشكلة وإنما أن نعمل على تجنبها في طريقنا إلى عِمارة الحياة، وعلى سبيل المثال لا الحصر، فإن جائحة كورونا استمرت لفترة طويلة، وعلى ما يبدو انها ستستمر أكثر من دون وجود علاج أو لقاح، لذلك علينا أن نعود إلى الحياة ولكن مع الأخذ بكل وسائل الأمان ومراعاة تعليمات الصحة والسلامة فخطر الفايروس مايزال قائماً والتعايش معه يعني ان نكثِّف جهود الوقاية .

• رئيس التحرير





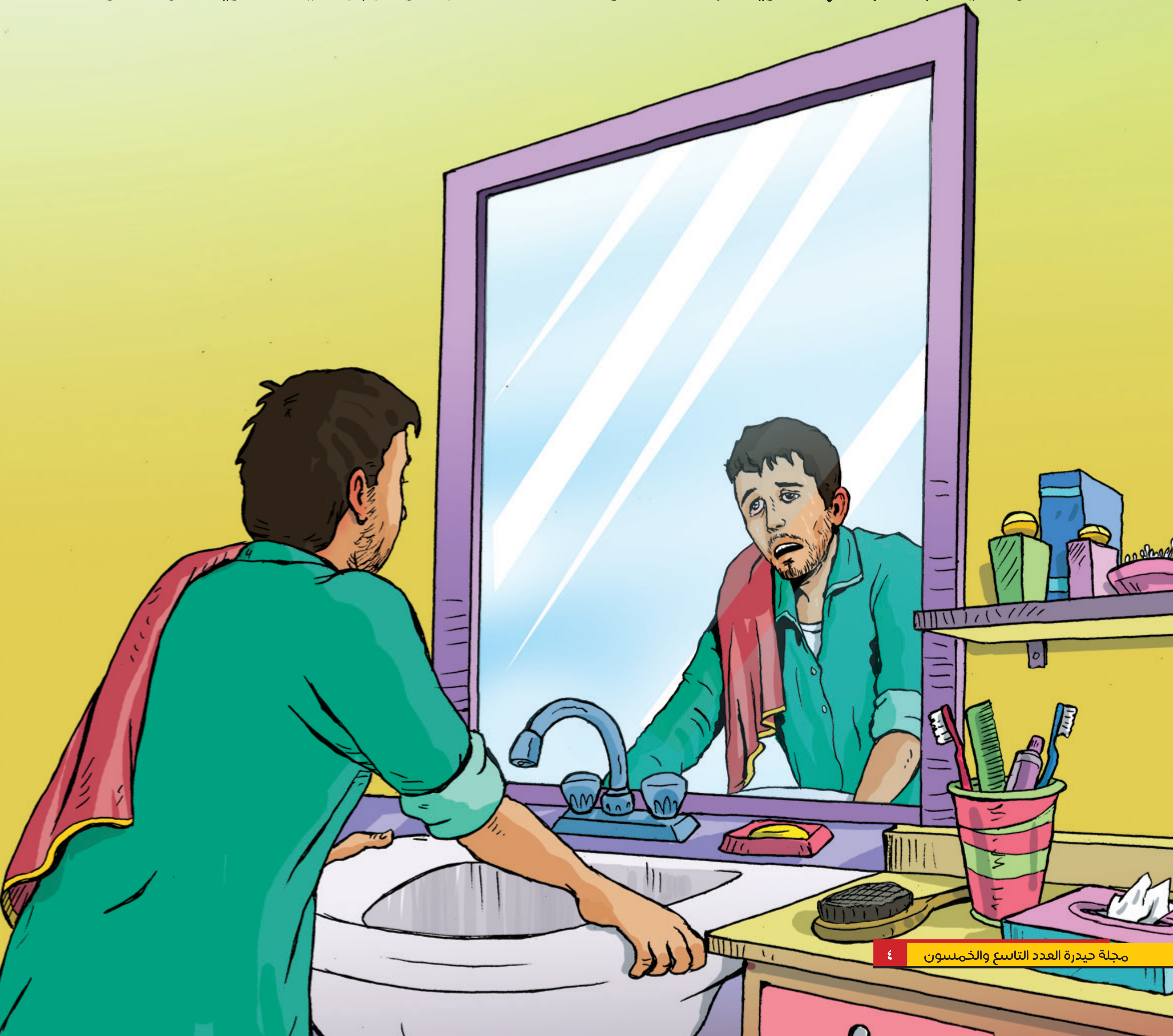




قصة: علي البدري
رسوم: عباس راضي

الحرب الخفية

على عادته التي يُحِبُّها استيقظ حيدر قبل أذان الفجر ليصلي ركعات من صلاة الليل ونافلة الفجر استعداداً لصلاة الصُّبح، ولكنه شعر في ذلك اليوم بحرقة في حنجرته ولاحظ ارتفاعاً في درجة حرارته وصداعاً خفيفاً بدأ بالازدياد شيئاً فشيئاً، بذل جهداً كبيراً حتى وصل إلى المغسلة ليتوضأ، كان مجهداً جداً وكأن طاقته قد تسربت منه خلال النوم، كل عضلاته تؤلمه وخصوصاً منطقة أسفل الظهر، كان يشعر بصعوبة حتى في سحب أنفاسه، وكأنه يحمل جبلاً على كتفيه، كان التنفس عملية مجهدة بالنسبة له ويستنزف طاقته، وما إن فتح صنبور الماء ولمسه بيده حتى شعر بقشعريرة كبيرة انتشرت في جسده وانتابته نوبة برد وارتعاش في جميع عضلات جسمه، أسرع إلى الفراش وتغطى بجميع الاغطية الموجودة في غرفته، ولكن موجة البرد والارتعاش مازالت موجودة في جسمه، أبسط موجة هوائية تنتشر في جسده كموجة كهربائية ترعد جسمه بالكامل وكأن سيفاً بارداً قد نام بين أضلعه الدافئة، جلبت له أمه حليباً دافئاً ليشربه عسى ان ينزل الفايروس العالق في حنجرته إلى المعدة لتهضمه الحوامض الموجودة في المعدة ويتخلص منه، وفعلاً



قد ساعدته السوائل الدافئة التي تناولها قليلاً، ولكن يبدو ان بعض الفايروسات بقيت في حنجرته فعادة ما تدخل ملايين الفايروسات إلى الجسم وتساعد السوائل الساخنة في قتل بعضها، لم يشعر حيدر بطعم الحليب ولا بطعم الليمون والبصل والثوم والزنجبيل التي تناولها فَقَدْ فَقَدَ حاسة الذوق من جراء الاصابة وقد عرف انه مصاباً بفايروس كورونا، عندها عزل نفسه عن كل من في المنزل ولبس الكمامة واستخدم اواني بلاستيكية تستخدم لمرة واحدة يسهل التخلص منها، وبدأ بأخذ الفيتامينات والأدوية ليدخل فترة الحجر المنزلي المركز بعد استشارة الأطباء المختصين،

بدأ جسم حيدر بمقاومة الفايروس ونشط مناعته بنظامه الغذائي والفيتامينات، حتى جاءت الليلة السابعة من المرض ونزل الفايروس كورونا إلى الرئة وبدأت رحلة الصعوبة في التنفس عند حيدر، حينها احتاج إلى زيارة المستشفى وتلقي العناية المركزة فيها، كانت ليلة صعبة على حيدر ولكنه كان مطمئن البال بأن الله لن يخذله وسينصره على هذا الفايروس، كان يدعو في كل أوقاته ويستعين بالله جبار السماوات والأرض، فالدعاء سلاح المؤمن خصوصاً في حرب خفية مع كائن لا يُرى بالعين المجردة ولا يمكن السيطرة عليه الا بالاستعانة بمن خلق السماوات والأرض.



تكنولوجيا صديقة للبيئة تولد الكهرباء من طبقات الهواء



إعداد: همام الموسوي

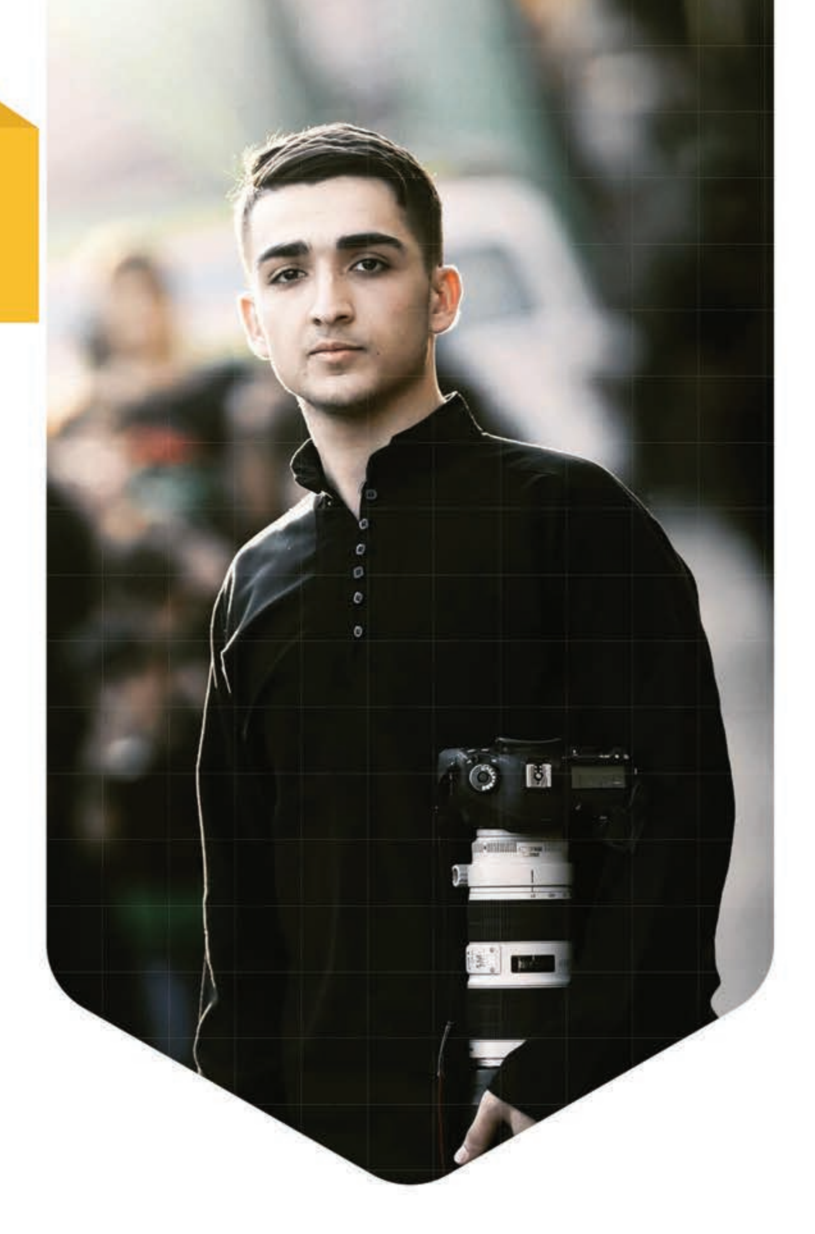
طوّر العلماء جهازًا يستعمل بروتينًا طبيعيًا لتوليد الكهرباء من الهواء الرطب، وهي تكنولوجيا جديدة سيكون لها أثر كبير على مستقبل الطاقة المتجددة والتغير المناخي ومستقبل الطب كذلك بحسب قولهم، وقد أطلق العلماء على هذا الجهاز اسم (مولد الهواء). وتعد هذه التكنولوجيا غير ملوثة وقابلة للتجديد ومنخفضة الكلفة، ويمكنها توليد الطاقة حتى في المناطق ذات الرطوبة المنخفضة. وتمتلك هذه التكنولوجيا أفضلية كبيرة على باقي أشكال الطاقة المتجددة مثل الرياح

والطاقة الشمسية لأنها لا تحتاج لضوء الشمس أو الرياح فهي تعمل حتى داخل المنزل. تعتمد هذه التقنية على امتصاص جزيئات بخار الماء من الهواء وبمساعدة أسلاك البروتين النانوية تولد الكهرباء، ويقول الباحثون إن الجيل الحالي لهذه الأجهزة قادر على تشغيل أجهزة إلكترونية صغيرة وإنهم يتوقعون توسيع نطاق هذا الاختراع لأغراض تجارية.

ويخطط العلماء في الخطوات القادمة لصنع نسخة مصغرة من هذا الجهاز يمكنها تشغيل أجهزة قابلة للارتداء مثل أجهزة مراقبة الصحة واللياقة والساعات الذكية، وذلك من شأنه أن يلغي الحاجة للبطاريات التقليدية، ويأملون في تطوير الجهاز ليصبح قابلا للتطبيق في أجهزة المحمول للتخلص من مشكلة الشحن الدوري.

لقاء مع مبدع

المصور علي زيني



من اجل التعريف بالشباب وتسليط الضوء على نتاجاتهم والتشجيع على تطوير مواهبهم التقت مجلة حيدرة بالمصور الموهوب(علي زيني) وهو من مواليد١٩٩٩ ويعمل في مجال التصوير.

مجلة حيدرة: متى بدأت موهبتك في التصوير الفوتغرافي؟

كنت التقط الصور واعمل على توثيق اللحظات الجميلة منذ الصغر وبتشجيع من الاهل والأصدقاء اكتشفت موهبتي بهذا الفن وبدأت في تطويرها من خلال الدروس الموجودة في الانترنيت، وعلى مدى خمس سنوات وانا اتدرب على يد كبار المصورين.

مجلة حيدرة: ما سر الابداع في التصوير الفوتغرافي؟

مشاهدتي للصور الجميلة ثم تدريب البصر على اقتناص اللقطات الجميلة والتعلم من اصحاب الخبرة، وما زلت اطور نفسي فكلما ابدعت بعملك سوف تتميز ويكون لك هويتك وبصمتك الخاصة وأنا اتابع اعمال كبار المصورين العالميين وأقرأ اخبارهم والمسابقات التي يشاركون بها فذلك يعطيني الحافز والدافع لأن أعمل بجد لأصل الى مستوى متقدم من الخبرة والابداع في هذا المجال.

مجلة حيدرة: كم ساعة تخصص في اليوم لمزاولة فن التصوير؟

ليس هناك وقت محدد احيانا تكفيني ساعة واحيانا احتاج الى خمس ساعات بين عمليتي التصوير ومعالجة الصور، فالوقت يأتي تابعاً لكل فعل ابداعي ولا يمكن ان نحدده بوقت ثابت.

مجلة حيدرة: ماهو طموحك؟

كان أقصى طموحي ان اكون مصورا في العتبة العباسية المقدسة وخادماً في جوار ابي الفضل العباس(عليه السلام) والحمد لله توفقت لهذه الخدمة.

مجلة حيدرة: ماهي رسالتك الى الشباب؟

تعرّفْ على موهبتك وكن واثقا من نفسك واعمل لتطوير موهبتك من خلال الدروس والدورات التخصصية، ولا تقف يائسا اذا تعثرت وابذل كل جهدك لتحقيق هدفك وستصل لغايتك وتحقق حلمك مهما كان صعبا.

فيلم السيارات ٣

لكل زمان مواهبه



قراءة: أحمد الخالدي

هذا الفيلم تم انتاجه من قبل شركة بيكسار عام ٢٠١٧، وفيه يكون بطلنا (برق بنزين) قد حقق الفوز في سباقات عديدة لكنه تقدم به العمر وظهرت سيارات سباق حديثة وبسرعات فائقة لا يمكن لبطلنا الوصول اليها، فيواجه (برق بنزين) أحد المتسابقين الجدد فيخسر السباق ويلمع نجم المتسابق الجديد، لكن بطلنا ظل مصرا على انه الافضل في ميادين السباق، وبعد استشارة المقربين منه ينصحه احدهم بالالتحاق بمركز للتدريب ليزيد من مهاراته كي يواجه المتسابق الجديد، ليبقى اسطورة السباقات أمام معجبيه. وفي آخر سباقات الموسم في أثناء محاولات (برق بنزين) لاستعادة الصدارة، يفقد السيطرة فينقلب في مضمار السباق في حادث رهيب، قد يجعله يتقاعد أو يعمل لصالح شركات الدعاية والاعلان، وفي أثناء استراحة برق بنزين بعد الحادث يشغل مقطعا مصورا لحادث مدربه، (دوك طوسون)، فيخبر أصحابه أنه لا يريد أن ينتهي به الأمر نهاية مدربه، ثم يقرر (برق بنزين) العودة للتدريبات مرة أخرى محاولًا البحث عن طرق جديدة للتطوير من نفسه ومن مهارته، وفي اثناء التدريب يكتشف برق بنزين موهبة التسابق لدى مدربته فيشجعها على الاشتراك في سباق غير رسمي ويساعدها لأن تكون الفائزة بالسباق، وبعد استشارة برق بنزين أصدقاءه ينصحه صديقه المقرب بالذهاب الى مدرب مدربه الذي ما زال على قيد الحياة ويستشيره ويطلب مساعدته فيذهب اليه ويعلمه بعض المهارات الجديدة التي كان يجهلها (برق بنزين) تمهيدا



للاشتراك بالسباق المصيري، وفي اثناء السباق يبدأ (برق بنزين) جولته الأولى بعزيمة قوية، لكنه يقرر أن تشترك مدربته بالسباق بدلا منه وبنفس رقم المتسابق لتكمل باقي الجولات، ويكون هو المشجع والمحفز لها على إكمال السباق والذي تفوز به في النهاية، فيحسب الفوز لهما معا.

الدروس المستفادة من الفيلم

- ان النجومية التي يحصل عليها بعض الافراد لأسباب مادية كالقوة والسرعة والجمال أو الغنى أو غيرها مصيرها الذهاب مع زوال اسبابها أو تقدم عمر صاحبها، لذا لا ينبغي فقط البحث عن النجومية على هذا الاساس بل يجب ان تبحث عن عمل يجعلك حياً في ذاكرة الاجيال القادمة، كأن تكون عالماً مثلاً.
- لا بد أن يدرك الانسان مدى قدراته ويقيسها مع الواقع فلا فائدة من امتلاك مهارات لا تصلح لزمانك، لذا على كل فرد أن يطور في نفسه المهارات التي يحتاجها ذلك الزمان.
- الفوز الحقيقي ليس في اكتساب الميداليات، إنما في اكتساب محبة الاصدقاء والمقربين، وكذلك هو في مقدار ما تقدمه للآخرين من مساعدة تجعلهم يحققون النجاح.
- من الامور المهمة الاستماع الى أصحاب الخبرة من كبار السن والاخذ بآرائهم ومقترحاتهم.
- يجب على الانسان قبول الامر الواقع والرضا بالتغيير الذي يطرأ على حياته سواء كان ذلك بسبب التقدم في العمر أو بسبب تغير في الامكانيات أو بسبب حادث أو غيره، فلا أحد سيبقى على نفس وتيرة حياته الى الابد.
- عرفان الجميل لكل من تعلمنا منهم خلق جميل يجعل الانسان محترما ومحبوبا عند الجميع.

كثيرا ما نسمع في وسائل الاعلام المحلية أو العربية أو العالمية مصطلحات سياسية تختص بنظام الحكم وما يرافقه من تفاصيل تهم المواطن بالدرجة الاساس، فحريات المواطن وحقوقه وواجباته يفرضها شكل الحكم السياسي، وما يتعلق به من ميزات سلبية كانت أم ايجابية ومن هذه المصطلحات البيروقراطية والتكنوقراطية.

بيروقراطية:

هو نظام حكم يُشرف عليه ويوجهه ويديره طبقة من كبار الموظفين وفق مصالحهم الشخصية، فهم حريصون على بقاء هذا النظام لتعلقه بحفظ مكانتهم وامتيازاتهم، ويرافق هذا النظام مجموعة من القوانين والقواعد ونمط معين للسلوك والممارسات، مع الادعاء بالتمسك بالقانون، فينتج عن ذلك ما نسميه بـ(الروتين).

وتعتبر البيروقراطية معرقلا للحرية، فهي تقتل روح المبادرة والإبداع وتلغي فاعلية الاجتهاد المنتجة، ويسير كل شيء وفق قوالب جاهزة، تفتقر إلى المرونة.

تكنوقراطية:

وهو مصطلح سياسي نشأ في اوربا مع التقدم العلمي والتكنولوجي، وهو يعني (حكم التكنولوجيا) أو حكم العلماء والتقنيين، بمعنى حكم أصحاب الاختصاصات العلمية والاكاديمية، وقد تزايدت قوة التكنوقراطيين نظرا لازدياد أهمية العلم ودخوله جميع المجالات وخاصة الاقتصادية والعسكرية منها، وفي هذا النظام يكون للتكنوقراطيين السلطة في إتخاذ القرارات الخاصة بصرف الموارد المالية والتخطيط الاستراتيجي والاقتصادي للدولة.

ويعتبر هذا النظام من الأنظمة الأقرب الى الدولة المثالية حيث يتحكم بمصير الشعب مجموعة من العلماء الذين هم أعرف من غيرهم بتسيير مصالح الدولة.



الممنوع من الصرف

الجزء الثاني

ذكرنا في العدد السابق الممنوع من الصرف المختص باسم العلم وانواع، وفي هذا الجزء سنذكر انواعا اخرى للممنوع من الصرف إكمالا لما بدأناه:

ثانيا: الصفة الممنوعة من الصرف:

- الصفة على وزن (فَعْلان) ومؤنثها على وزن(فعلى)، مثل: (عطشان-عطشى).
- الصفة على وزن (أَفْعَل) مثل: (أَسْوَد- أبْيَض- ألْطَف)، ومؤنثها على وزن (فعلاء) مثل: (سوداء- بيضاء).
- ما جاء على وزن (فُعَال أو مَفْعَل) من أسماء العدد من (١- ١٠)، مثل: (أُحَاد ومَوْحَدَ- ثُنَاء ومثنى - ثُلَاث ومَثْلَث) فنقول: (وقف الطلاب ثلاث ورباع).
- الصفة على وزن (فُعَل) وليس منها إلا كلمة (أُخَر) جمع (أخرى).

ثالثاً: صيغة منتهى الجموع:

(وهي كل جمع تكسير ثالثه ألف زائدة بعدها حرفان أو ثلاثة أوسطها ياء ساكنة، مثل(مساجد- ستائر- مدارس- معالم- عصافيْر- تماثيْل- مفاتيْح)، فإن كان أوسطها متحركا فلا تمنع من الصرف، مثل (تلامذة- جهابذة- صيارفة – عمالقة).

رابعاً: الاسم المنتهي بألف التأنيث المقصورة الزائدة:

الاسم المقصور: اسم آخره ألف مفتوح ما قبلها، مثل(سلوَى- ليلَى- لبنَى- ذكرَى- بَرَدَى).

خامساً : الاسم المنتهي بألف التأنيث الممدودة:

وهو اسم آخره ألف وهمزة(اء) زائدتان بعد ثلاثة أحرف أو أكثر، مثل(صحراء- حمراء- كرماء)،و إن كانت الهمزة أصلية أو منقلبة عن أصل صرفت الكلمة، مثل (أعداءٌ- داءٌ- بناءٌ).

إعراب الممنوع من الصرف :

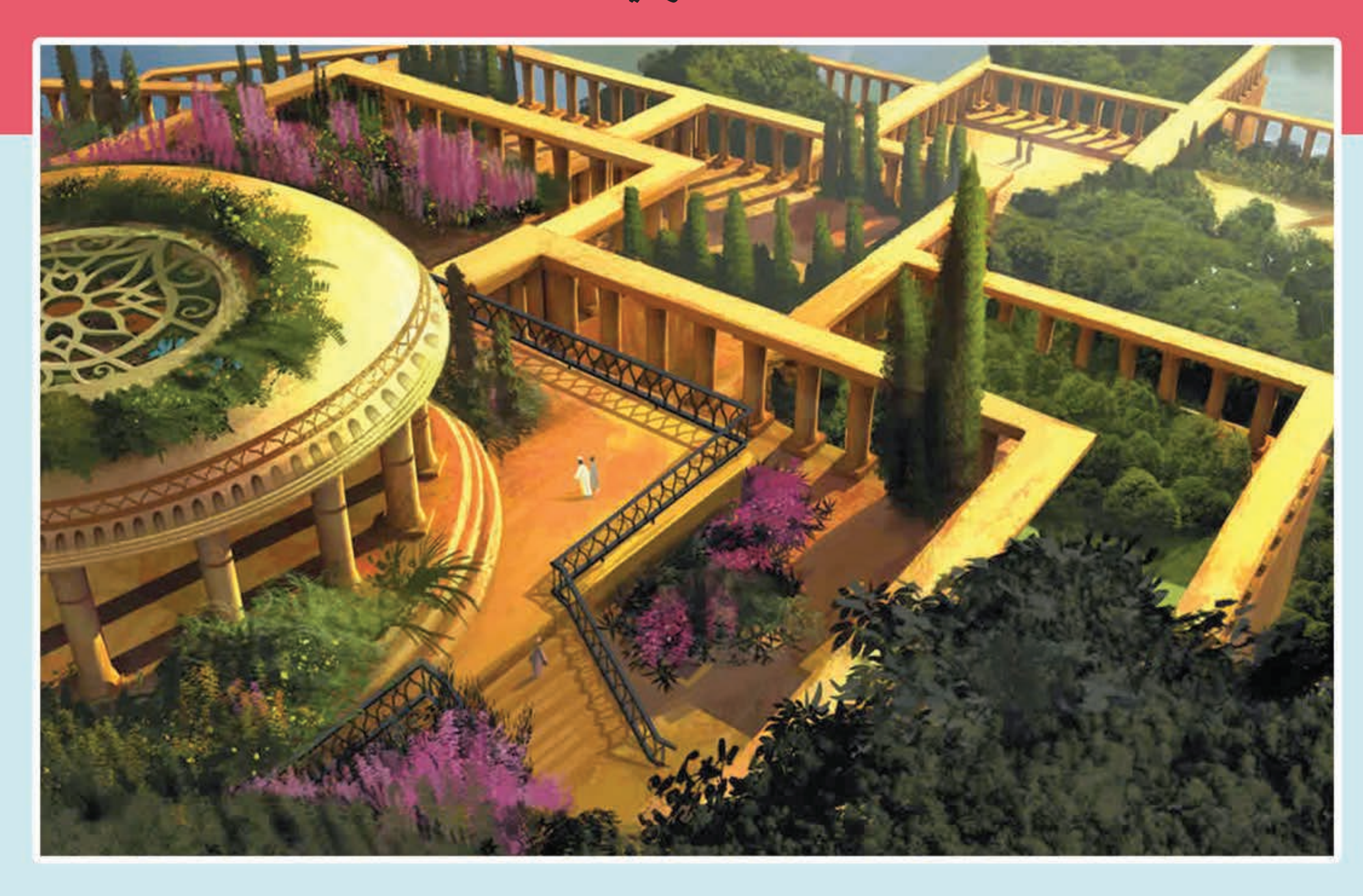
يرفع الممنوع من الصرف بالضمة، وينصب بالفتحة، ويجر بالفتحة نيابة عن الكسرة، مثل(ذهبت الى مواقعَ أثرية- تمسُّكت بمبادئَ دينية).

الجنائن المعلقة

اعجوبة هندسية من عبق التاريخ

إعداد: حيدر العزاوي

اعجوبة هندسية معمارية اذهلت العالم قبل الاف السنين رسم من خلالها العراقيون أجمل اللوحات الطبيعية لتكون احدى عجائب الدنيا السبع فكانت دليلا على التطور العلمي الذي وصلت اليها الحضارة العراقية.



تشير المصادر التاريخية المختلفة الى إن الجنائن المعلقة هي اول تجربة للزراعة العمودية في التاريخ وان العراقيين في عصر الملك نبوخذنصر الثاني قد وصلوا الى مراتب عمرانية متقدمة جداً حيث امر الملك ببناء جنائن معلقة لقصره وبطريقة مبتكرة استطاعوا ان يزرعوا اسطح القصور الفخمة بمختلف النباتات ويقوموا بسقايتها بواسطة نظام هندسي خاص للري، فكانت الحدائق التي تم تشييدها على

شكل طبقات تعتلي احداهن الاخرى وتمت زراعتها بكافة انواع الاشجار وتم تزويدها بتربة كافية تضمن نمو جذورها وأحاطت هذه البساتين بالمساكن الملكية.

تميزت الجنائن المعلقة وبحسب ما ذكرته بعض كتب التاريخ اليونانية بأنها كانت ذات تنسيق دقيق للغاية ومنظرها جميل بالاضافة الى تصميمها المذهل الذي يسمح للضوء بالوصول الى جميع الطبقات بالتساوي مع احتوائها على ممرات واعمدة حجرية متناسقة مع الحرص على اخفاء انظمة الري عن اعين الزائرين.



المدهش في الامر ان بعض الاكتشافات والابحاث التي استمرت لمدة ٢٠ عاما كشفت بالادلة عن وجود بعض الاثار الواضحة لجنائن معلقة في قصر الملك الاشوري سنحاريب في مدينة نينوى الذي سبق حكمه حكم الملك نبوخذ نصر الثاني في مدينة بابل بمئة عام، لكن اغلب الادلة التاريخية تشير الى ان الجنائن نسبت الى بابل وتحديداً للملك نبوخذ نصر الحاكم للفترة ٦٠٥ ولغاية ٥٨٢ قبل الميلاد.

قراءة في قصيدة

عارض الخطب

للشاعر والمفكر المسيحي جورج جرداق



كلما بي عارضُ الخطبِ ألَمْ
وصماني من عنا الدهرِ ألَمْ
رحتُ اشكو لعليٍ علّتي
وعليٌ ملجأٌ من كلِّ هَمْ
وأنادي الحقَ في أعلامِه
وعليٌ علمُ الحقِّ الأشَمْ
فهوَ للظالمِ رعدٌ قاصفٌ
وهوَ للمظلومِ فينا مُعتَصَمْ
وهو للعدلِ حمىً قد صانَهُ
خلقٌ فذٌّ وسيفٌ وقلمْ
من لاوطانٍ بها العسفُ طغى
ولأرضٍ فوقها الفقرُ جَثَمْ
غيرُ نهجٍ عادلٍ في حُكْمِه
يرفعُ الحيفَ اذا الحيفُ حَكَمْ

الامام علي(عليه السلام) رجل الانسانية الخالد فهو الانموذج للكمال البشري في كل صفاته من ايمان وشجاعة وعدل ورحمة وغيرها من الصفات الخلقية الرفيعة، فلا عجب أن يكتب عنه رجال منصفون من غير ملة الاسلام كجورج جرداق الكاتب والشاعر والمفكر المسيحي الذي كتب عنه كتابا ضخما في خمسة مجلدات اسماه(الامام علي صوت العدالة الانسانية)، وفي هذه القصيدة يظهر الشاعر تعلقه بالامام علي(عليه السلام) حيث يشكو اليه الآمه ويبث اليه همومه وينادي الحق في شخصه، فهو يراه حامي العدل وعصمة المظلوم وهو السيف والقلم في وقت واحد، ثم يتساءل الشاعر قائلاً: من لأوطان انتشر فيها الظلم والفقر غير علي(عليه السلام) ونهجه العادل أو من هو مثل علي(عليه السلام) ليرفع الحيف عن المظلومين ويرد الحق لأصحابه، وسؤاله هذا فيه احتجاج كبير على انظمة الحكم والسياسات القائمة وفيه دعوة الى العودة الى منهج السماء ليعود الحق الى أهله وتتحقق انسانية الانسان.



كتاب فن الكلام

الدكتور ايهاب فكري

إعداد: أحمد الخالدي

الكلام هو مجموعة من الالفاظ تنتظم مع بعضها لتكوّن جملا مفيدة او غير مفيدة، والغاية من نظمها هي ايصال المعاني التي نريد ايصالها الى الاخرين فهي اذن وسيلة وليست غاية في نفسها، والوسائل تختلف فيما بينها في تحقيق الغاية المطلوبة فمنها ما يحقق الغاية بشكل تام ومنها ما يحققه بشكل جزئي او لا يصل الى الغاية لخطأ في اختيار الوسيلة او لقصور الوسيلة عن اداء المطلوب. وفي الكتاب الذي بين ايدينا سنتعرف على وسيلة الكلام وكيف يكون الكلام فناً يجب ان نتعلمه ونتقنه حتى تكون حياتنا وعلاقاتنا مع الاخرين منتجة ومفيدة وحتى لا نخسر من نحبهم بسبب سوء التعبير أو سوء استخدام وسيلة الكلام.

في هذا الكتاب يضرب المؤلف امثلة من الواقع حول اهمية فن الكلام وطريقة استخدامه بشكل صحيح، وكذلك يضرب امثلة حول العواقب التي يمكن ان تحصل اذا لم نحسن فن الكلام، فيناقش المؤلف في كتابه محاور مهمة اهمها (فن الاستماع، فن المقاطعة، الفرق بين الجدل والنقاش) وحول هذه المحاور نسج المؤلف فصول كتابه نسجا جميلا يوصل الفكرة بطرح الامثلة وحكاية القصص الهادفة لتقريب المعنى، وأخيرا فالكتاب مزج بين اللغة الفصحى واللهجة المصرية بأسلوب قصصي مشوق فلا تفوتكم قراءته والاستفادة من مواضيعه المهمة.



لعبة الغولف

الغولف هي رياضة يمارسها الهواة على مساحة من الأرض مليئة بالعشب، وتكون فيها حفر صغيرة مخصّصة لدخول الكرات، ولهذه اللعبة قوانينها وطريقتها، وتمارس بشكلٍ جماعي أو فردي. يتراوح طول ملعب الجولف بين ٣ و ٧ كيلومترات حسب عدد الحفر التي فيه و يبلغ عددها بين ٩ و ١٨ حفرة ويجب إدخال كرة صغيرة داخلها بواسطة عصا مخصصة لذلك.

بدأت هذه الرياضة في إسكتلندا قبل خمسمئة عام ثم انتقلت الى إيرلندا وإنجلترا، وكان يمارسها الأغنياء وذوو المكانة المهمة في مجتمعهم وكانت لعبتهم المفضلة. هنالك طريقتان للعبة الغولف هما: اللاعب الفائز بأغلب الحفر هو الفائز. اما الثانية: الفائز هنا هو الذي يسجّل أقل عدد من الضربات لإدخال الكرة في الحفرة.

فوائد لعبة الغولف :

- تحريك جميع العضلات، وسريان الدورة الدموية في جسدك وتعدّ من أكثر الرياضات التي يمارَس فيها المشي.
- تشغيل الذهن والعقل ممّا ينشّط التفكير، ويحافظ الشخص على تنظيم نفسه من خلال هذه اللعبة.
- تخفيف الوزن وحرق الكثير من السعرات الحرارية.
- تكوين العلاقات الاجتماعية الجيدة من خلال الاختلاط بالناس في ملعب الغولف.
- تحسين المزاج واستثمار الوقت بهذه اللعبة المفيدة.

صحة جهاز التنفس في ظل تفشي فيروس كورونا

يُعدُّ جهاز التنفس هو الجهاز المسؤول بشكلٍ أساسي عن عملية التنفس في الجسم والذي يزوّد خلايا الجسم بالاوكسجين اللازم للقيام بمهامها المختلفة ويخلصّها من غاز ثاني أكسيد الكربون. وقد تختلف تأثيرات فيروس كورونا الجديد على الجسم وبالتحديد على الجهاز التنفسي وفقاً للعديد من العوامل مثل المرحلة العمرية والحالة الصحية وغيرها ولكن في كل الأحوال يتسبب المرض في كثير من الأضرار الصحية على الجسم.



تأثير الفيروس في المرحلة الأولى:

يمكن لفيروس كورونا أن يغزو الجسم عند استنشاقه أو ملامسة سطح ملوث به ويبدأ فيما بعد بإصابة الخلايا المبطنة للحلق والممرات الهوائية والرئتين.

وتتمثل أعراض الفيروس خلال هذه المرحلة:

بالتهاب في الحلق، آلام في الرأس، ارتفاع في درجات حرارة الجسم، سعال الجاف، تعب شديد. وترجع هذه الأعراض لبذل الجهاز المناعي جهداً كبيراً في محاربة الفيروس، ويحدث السعال الجاف نتيجة تهيج الخلايا ثم يظهر السعال مع البلغم يحتوي على خلايا الرئة الميتة بسبب الاصابة، وتستمر الاعراض لمدة أسبوع تقريباً ويمكن أن يتعافى منها كثير من الأشخاص.

تأثير الفيروس في المرحلة الأخيرة:

وفي هذه المرحلة يصاب الجسم بالالتهابات فتؤثر على الجسم وتسبب التهاب رئوي حاد وينتج عنه ضيق في التنفس، كما أنه يمنع الكلى من تنظيف الدم وبالتالي يسبب تلف بطانة الأمعاء. ويحتاج المريض في هذه المرحلة إلى مساعدة في التنفس وتنشيط لعضلة القلب، حيث إن المرض يتسبب في ضيق حاد في الجهاز التنفسي واضطراب بنبضات القلب.

طريقك الى النجاح



إعداد :همام الموسوي

النجاح قيمة عالية جدا يسعى كل انسان للحصول عليها، لكن الحصول عليها لا يأتي دون مثابرة وجهد وربما يحتاج عملاً دؤوباً وصبرا كبيرا، ولكن الشخص صاحب الإرادة القوية والثقة التامة بالنفس سيظل يكافح ويبذل جهده وطاقاته من أجل أن يفوز بها.

ـــ من العوامل التي توصل الفرد للنجاح هي السَّكينة التي تغمر القلب، وتدعو الى هدوء البال.

ـــ الشجاعة في اتخاذ القرار هي من العوامل المهمة في تحقيق النجاح فالتردد قد يخسرنا الكثير من القرارات المصيرية.

ـــ القبول بالواقع وعدم انتظار حلول خيالية والبحث عن أفضل الحلول المتاحة للتغيير وعلى مبدأ المثل القائل: (خير لك أن تشعل شمعة من أن تلعن الظلام).

ـــ الاستفادة من طاقة الشاب وحيويته، فكلما تقدم العمر بالانسان قلَّ اندفاعه وحيويته.

ـــ استثمار الوقت فهو من الموارد المهمة



لدى الانسان ومن يتجه نحو استثمار الوقت بالصورة الصحيحة وأن يخضع حركته ونشاطه لمنهج وبرنامج زمني محدد كأن يحافظ على أوقات الدراسة وأداء الواجبات الدراسية وأن يخصص وقتاً للنشاط الاجتماعي ووقتاً للنشاط الثقافي والمطالعة مع وقت للعبادة والبناء الروحي، فاليوم يتكون من (٢٤ ساعة) يمكن تقسيمه الى (٨ ساعات) للراحة والنوم، وهناك (١٦ ساعة) يمكن الاستفادة منها وتقسيمها للنشاطات الدراسية والفكرية الثقافية والعبادية التي تبني الروح الجسد معا.



وتعاونوا على البر والتقوى

القرآن الكريم استخدم أساليب متعددة للترغيب في أمور يحب الله تعالى أن يفعلها العبد، أو للتحذير من بعض الامور التي يكره الله تعالى له أن يفعلها، وقد حرمت الشريعة الاسلامية أمورا كثيرة بشكل مباشر، وبعض الامور وصفت آثارها والبعض الاخر الذي تكون آثارها غير مادية شبهته بفعل قبيح آخر، ومن جملة الأمور المحرمة التي شبهها القرآن الكريم بفعل قبيح هو الغيبة، فقد ذكر الله سبحانه وتعالى في الآية١٢ من سورة الحجرات بعض المحرمات ونهى عنها نهيا مباشرا ولكن الغيبة أردفها بتشبيه لشدة قبحها فقال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ)، وهنا شبه الله عز وجل الغيبة بأكل لحم الميت وليس أي ميت إنما لحم الاخ الميت(أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا)، وهو تشبيه يدل على شدة شناعة هذا الفعل وقبحه، والتحذير الشديد من فعله فأكل لحم الميت هو فعل لا يفعله الانسان العاقل السوي، كذلك الغيبة لا يجب أن يفعلها اي انسان عاقل سوي،

وقد ورد عن الامام الصادق(عليه السلام) أنه قال: ((مَن روى على مؤمنٍ روايةً يُريد بها شَينه، وهدْم مروّته ليسقط مِن أعين الناس، أخرجه اللّه عزّ وجل مِن ولايته إلى ولاية الشيطان)) بحار الأنوار - العلامة المجلسي - ج ٧٢ - الصفحة ١٦٨.

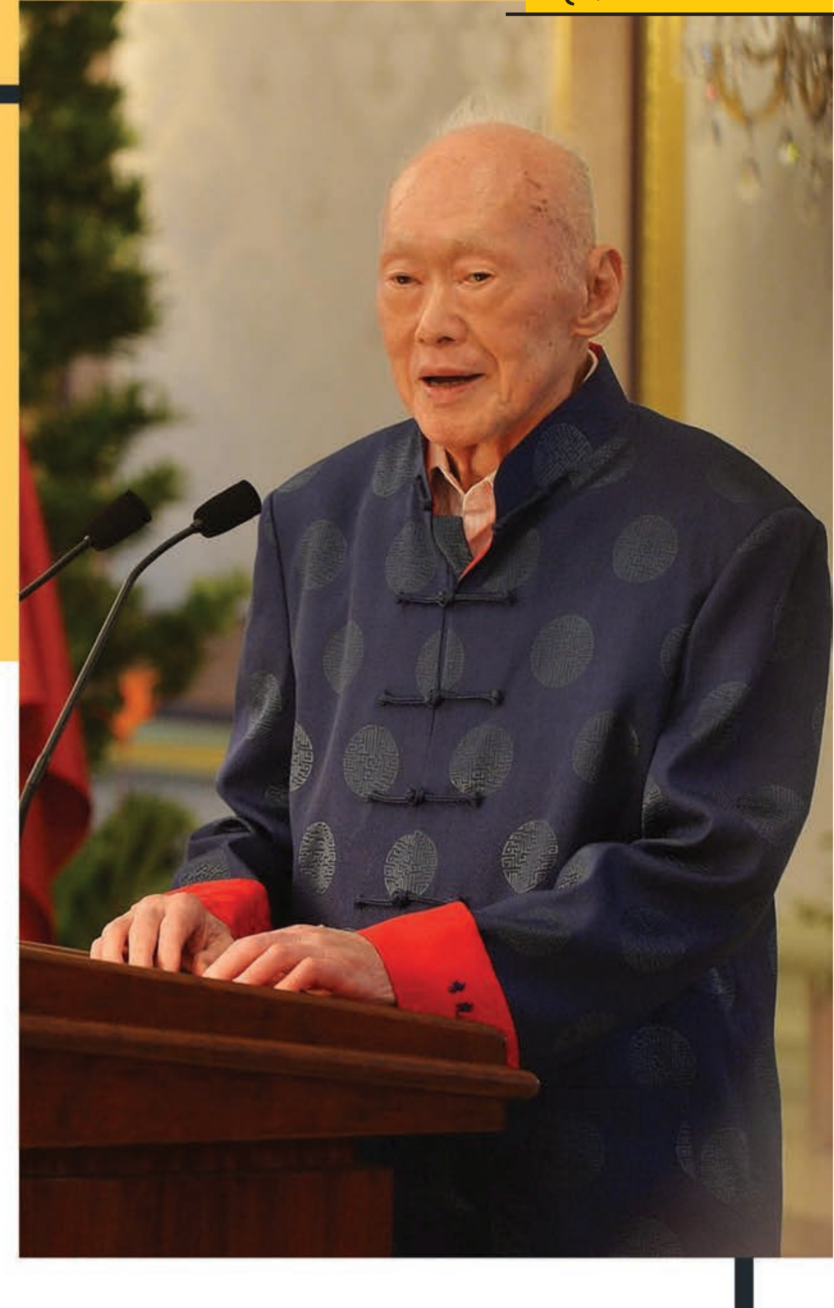


قصة اختراع الخرائط

تعد الخرائط الوسيلة التي يمكننا من خلالها معرفة كل ما يحيط بنا من مواقع وتضاريس مختلفة، حيث انها أسهمت بشكل كبير في مساعدة المسافرين قديماً في معرفة مقاصدهم وما زالت الى الان تؤدي نفس الغرض التي اخترعت من اجله. تاريخ الخرائط قديم جداً فهو يعود الى عصر الكهوف في العصور الحجرية وصولا الى ما بعده من الحضارات العظيمة كالحضارة البابلية، فقد تم العثور في عام ١٩٣٠م على لوح طيني بابلي بالقرب من مدينة كركوك يعود تاريخه لاكثر من ٦٠٠ سنة قبل الميلاد يصف التفاصيل الدقيقة لتضاريس العراق، كما خاضت بعض الحضارات الاخرى في هذا المجال وكان لها انجازات في رسم بعض الخرائط لبعض المناطق كالحضارة الفرعونية واليونانية. ساهم العرب المسلمون في تطوير الخرائط حيث تعتبر خريطة العالم الادريسي من ادق الخرائط في العصور الوسطى، وقام العديد من العلماء العرب المسلمين بالعديد من البعثات للعديد من المناطق لغرض اكتشافها ورسمها والتأكد من تضاريسها بالاستعانة بعلم الرياضيات والزوايا الدقيقة لرسم تلك الخرائط. تختلف الخرائط تبعاً لنوعها فمنها خرائط سياسية توضح الحدود بين الدول واخرى لايضاح تضاريس المناطق المختلفة وبعضها لبيان المناخ وغيرها العديد من الانواع. في وقتنا الحاضر ونظراً للتطور التكنلوجي الهائل اصبحت الخرائط بكافة انواعها خرائط الكترونية تبث بواسطة الاقمار الاصطناعية مما سهل العديد من الاحتياجات الخاصة بالملاحة والسفر.

قصة نجاح (لي كوان يو) وقصة التعليم في سنغافورة

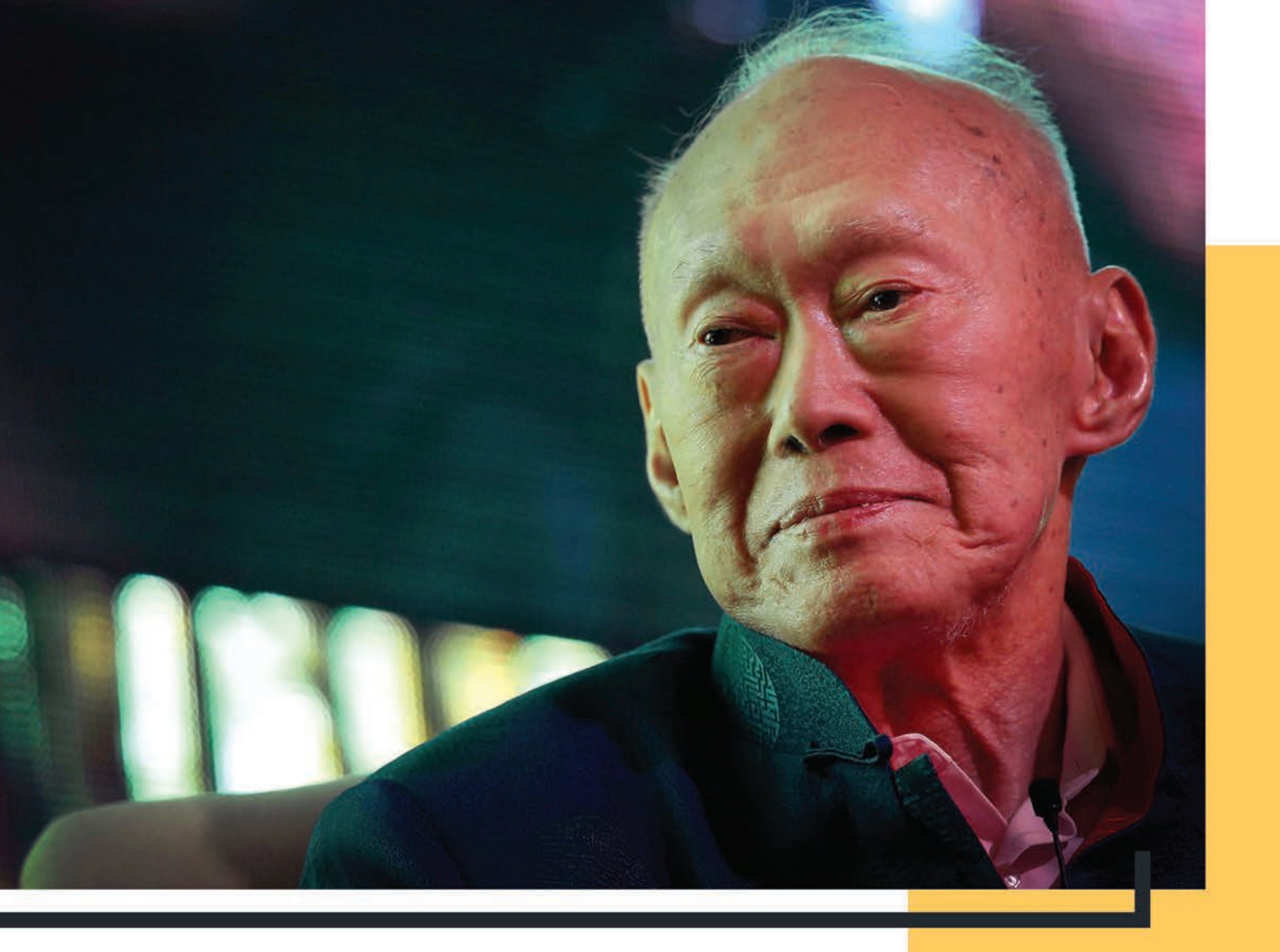
كيف استطاعت سنغافورة الوصول إلى مرحلة عالية من التقدم خلال ٥٠ عاماً؟ وكيف تحوّلت من كونها جزيرة فقيرة أغلب سكانها من الفقراء الأميين، إلى بلدٍ تمتلك من مستويات المعيشة ما يضاهي أكبر الدول الصناعية في العالم؟



عام ٢٠١٤ تمكّنت سنغافورة من الحصول على المركز الثالث عن أفضل النظم التعليمية في العالم من حيث مهارات التعليم، وأصبح دخل الفرد الواحد فيها يصل الى ما يقارب ٢٣٠٠٠ الف دولار او يزيد، فكيف يمكن للحاكم أن يحول مصير شعب من اقصى درجات الفقر الى اقصى درجات الرفاهية؟

بعد حصول سنغافورة على الاستقلال عام ١٩٦٥ تم اختيار(لي كوان يو) رئيساً للوزراء، وكان ذا شخصية جادة ويحبه الناس، وكان الفريق الناجح من الحكومة الذي كان يعمل معه ساعده على اتخاذ الكثير من القرارات الهامة والحيوية في صالح سنغافورة، وقد قام (لي كوان يو) بإجراءات مهمة منها:

- الاطلاع على الكثير من التجارب العالمية الناجحة للاستفادة منها في أثناء تشكيل الخطة الجديدة للحكومة.
- بدأ(لي كوان يو) خطة اقتصادية طموحة، حيث لم تكن أمامه موارد يمكن استغلالها، وكان عليه التفكير خارج الصندوق وتوسيع الفرص أمام بلاده، وكان يقول: (أمامنا الكثير من العمل، والقليل من الموارد).
- منذ الاستقلال أعطى(لي كوان يو) أولوية قصوى للتعليم، يقول لي كوان: (أنا لم أقم بمعجزةٍ في سنغافورة، أنا فقط قمت بواجبي، فخصصت موارد الدولة للتعليم، وغيرت مكانة المعلمين، من طبقةٍ بائسةٍ إلى أرقى طبقة في سنغافورة، المعلم هو من صَنَع المعجزة، هو من أنتج جيلاً متواضعاً يحب العلم والأخلاق).
- اهتمت سنغافورة بتطوير التعليم، وركزت على القيام بإصلاحات في المدارس وتحفيز المعلمين وتطويرهم، فحققت



نجاحاً ليس له مثيل ونهضت بشكل فجائي وزاد رأس مالها وارتفع مستواها الأقتصادي.

- اهتمت سنغافورة بتطوير الموارد البشرية، فتوسعت في فتح المدارس التقنية، في مجال الإلكترونيات، وإصلاح السفن والبتروكيماويات،وغيرها، وحفزت العمال من خلال التدريب والتأهيل على زيادة دخلهم، وفتحت المجال امام المستثمرين الاجانب لزيادة فرص العمل والخبرات الاجنبية وقلل هذا الاجراء من هجرة المواطنين الى الخارج.

- لقد وضع (لي كوان يو) نصب عينيه هدفا، وهو جعل سنغافورة مركزا ماليا وتجاريا كبيرا، وبالرغم من أن الشائع اقتصاديا في ذلك الوقت أن أي دولة تحتاج إلى مساحات واسعة كي تنجح في تأسيس عملية صناعية كبرى، الا ان سنغافورة على صغر مساحتها استطاعت ان تثبت العكس.

- إن النجاح الذي وصلت اليه سنغافورة كان مبنيا على حكمة مؤسسها وأفراد حكومته الذين وضعوا نصب اعينهم ان تصل سنغافورة الى النهضة الحقيقية، فركزوا على اعطاء اهمية للتعليم وللمعلم، وهذا هو السر في تقدم سنغافورة ونهضتها وقصة نجاحها.



إعداد:حيدر العزاوي

أحسن الى من أساء إليك

الكثير من الناس يصر خلال معاملاته اليومية على أن يردّ اساءة الاخرين ويعاملهم بالمثل، وهذا الامر خلاف التوصيات الاسلامية التي الزمنا بها ديننا الحنيف والتي توجب علينا الالتزام بالقيم والمبادئ التي تحفظ كرامة الانسان وتنزهه.

ان البعض منا يغفل في لحظة يوسوس له بها الشيطان عن تلك الالتزامات بأن يقابل من اساؤوا اليه بفعل او قول بالاساءة نفسها، مما يولد في نفوسهم الاضغان والاحقاد، فلا شك ان هذا الامر هو خلاف الطبيعة الانسانية وتوجيهات السماء التي لطالما الزمتنا بأن نتعامل بالاحسان مع الجميع بغض النظر عن معاملتهم لنا سواء كانت صالحة ام طالحة، فإن عاملت بالاحسان من اساء اليك تكون قد كسبت رضا الرحمن سبحانه وتعالى بالاضافة الى انك قد أصبحت مثالاً حياً يقتدى به، فالمسلم من سلم الناس من لسانه ويده رغم كل شيء، كما ان في الاحسان الى من اساء رسائل واضحة لعلها ترجع المسيء الى طريق الصواب أو أن يشعر بالندم على ما قام به من اساءة ويخجل مما فعل، فلا تبخل يوماً بالاحسان، احسان القول والفعل حتى لمن اساء اليك وعامل الناس دوماً بأخلاقك الاسلامية السامية لا بأخلاقهم هم.

فن البانتومايم



هو احد فنون التمثيل المسرحي يعتمد الممثل خلاله على ايصال الافكار والمشاعر المختلفة المتمثلة بالحزن والفرح وغيرها من الانفعالات الى المشاهدين من خلال الحركة فقط دون النطق بأي كلمة.

تشير الكتب التاريخية الى ان هذا الفن له جذر تاريخي عميق، فبحسب بعض المصادر ان البانتومايم ظهر اول مرة لدى الفراعنة فقد كان يقتصر دوره انذاك على تمثيل بعض الحاشية وقيامهم بتصوير اجواء المعركة للملك الذي لم يحظر خلالها وايضاح الاحداث التي جرت في تلك الحرب.

برز البانتومايم لدى اليونانيين باعتباره فنا متكاملا يتم تقديمه على خشبة المسرح لمعالجة مختلف القضايا الاجتماعية، فهو فن متكامل ومنفصل عن باقي الفنون ولا يختلف عن باقي الفنون المسرحية الاخرى الا بأمر واحد وهو خلوه من الصوت ويشترك بهدف اساسي يتمثل بتلبية حاجة الانسان الى (التعبير) لايصال فكرة الى الاخرين.

ممثل البانتومايم يمتلك امكانية كبيرة على التمثيل الايحائي الصامت فهو يستطيع ان يوصل افكاره الى كل المشاهدين بغض النظر عن اختلاف اعمارهم وثقافاتهم، الا ان هذا الفن وللاسف الشديد قد أهمل لعدة قرون ليعود الاهتمام به في القرون الاخيرة.



جمعية كشافة الكفيل تعتمد المحطات الالكترونية لإقامة برامجها الكشفية.

متابعة: حيدر العزاوي

نافذة الكترونية تطل بها جمعية كشافة الكفيل التابعة لشعبة الطفولة والناشئة في قسم الاعلام التابع للعتبة العباسية المقدسة على عناصرها الكشفيين من خلال برامج متعددة ذات جوانب فكرية تنموية تثقيفية تقدمها خلال شهر الطاعة والمغفرة شهر رمضان المبارك. وللحديث عن هذا الشأن كان لنا لقاء مع مسؤول شعبة الطفولة والناشئة الاستاذ حسنين فاروق الخفاجي ليتحدث قائلاً:

بسبب ما يمر به البلد من ازمة صحية تتمثل بانتشار وباء كورونا مما يصعب على الجمعية التواصل مع عناصرها واقامة برامجها بالشكل الذي تعودنا عليه خلال التجمعات المختلفة التي تقيمها للعناصر الكشفيين، حيث تتمثل الصعوبات بالمعوقات الصحية المختلفة التي قد تنتج عن الاختلاط ما بين العناصر الكشفيين،

لذا فقد اطلقت جمعية كشافة الكفيل عبر صفحتها على الفيسبوك ومواقع التواصل الاجتماعي الاخرى رابطاً الكترونياً خاصا باستمارة الكترونية تتيح للعناصر الكشفيين التسجيل تمهيداً للمشاركة ببرنامجها الكشفي الالكتروني المسمى (يدا بيد لبناء الوطن) الذي تم اطلاقه خلال شهر رمضان المبارك.

واضاف: البرنامج شمل العديد من المحطات ذات المواضيع والجوانب المختلفة كالمحطات الدينية واخرى متمثلة بمحطات فكرية تنموية تثقيفية بالاضافة الى محطات فنية خاصة بالفنون والمسرح والانشاد الحسيني مع تعزيزها بدورات خاصة بالاسعافات الاولية واخرى تهتم بالجانب الاعلامي.

واختتم قائلاً: لا شك ان جمعية كشافة الكفيل تسعى دائماً لايصال اكبر قدر ممكن من الفائدة لعناصرها الكشفيين، فهي تغتنم افضل الفرص وتذلل الصعوبات في سبيل ايصال المعلومات والعلوم المختلفة لعناصرها الكشفيين والتي تسهم في بناء مجتمع يتمتع افراده بثقافة ذات اطار فكري عقائدي مجرد من كل الشبهات والافكار الدخيلة على مجتمعنا وديننا وبإشراف خاص من قبل العتبة العباسية المقدسة.



عندي مشكلة

هوس التكنلوجيا

مرحباً، اسمي عماد عباس وعمري ١٥ عاما أرجو مساعدتي في مشكلتي حيث انني اعاني من هوس مفرط في مجال التكنلوجيا منذ صغري فأنا أهتم بالحصول على أحدث الهواتف الذكية والاجهزة اللوحية والحواسيب رغم عدم حاجتي الفعلية لها، وهذا الامر صار ثقلا على كاهل والدي الذي لا يرفض لي طلباً كوني ابنه الوحيد، فضلا عن اقتنائي آخر اصدارات الالعاب الالكترونية والذي جعلني أقصر كثيرا في واجباتي المدرسية، وأقصر أيضا في حق عائلتي ومؤخرا بدأت أشعر بهذه المشكلة رغم ان والدي كان يحذرني منها في السابق، فأنا الآن أصبحت أسيرا للتكنلوجيا، فالرجاء مساعدتي في مشكلتي.



اهلا ومرحباً صديقنا العزيز، نشكرك على طرح مشكلتك التي اصبحت في وقتنا الحاضر ظاهرة خطيرة لدى الكثير من الشباب بسبب التطور التكنلوجي الكبير والانفتاح على العالم عبر نافذة الانترنت، لا بأس ان نحاول جاهدين مواكبة التطور التكنلوجي الحاصل في العالم لكن يجب ان ندرك مفهوم التوازن وضرورة فهم المخاطر الناتجة عن هذا الهوس، وهذه بعض النصائح التي نأمل ان تساهم في مساعدتك:

- يجب ان تتحلى بالقناعة بما تملك من اجهزة الكترونية ذات مواصفات عالية قد لا يمتلكها حتى من هم اكبر منك سناً، فلا داعي لاستبدال اجهزتك بأجهزة اخرى جديدة.

- ان الاعباء المادية التي تثقل بها كاهل والدك نتيجة طلبك المستمر شراء الاجهزة الجديدة قد تكون لها موارد صرف أكثر أهمية كعلاج مريض أو مساعدة فقير أو محتاج، علما ان والدك يكافح جاهداً في هذه الظروف الصعبة لتوفير لقمة عيش كريمة لك ولعائلتك فلا تهدر جهده بأمور لا تحتاجها.



- يجب ان تعرف ان الشركات تطرح منتجات جديدة بين فترة وأخرى وقد لا تختلف هذه المنتجات الجديدة عن سابقاتها الا بأمور بسيطة جدا، لذا تعرّف على احتياجاتك الفعلية قبل شراء اي منتج جديد.

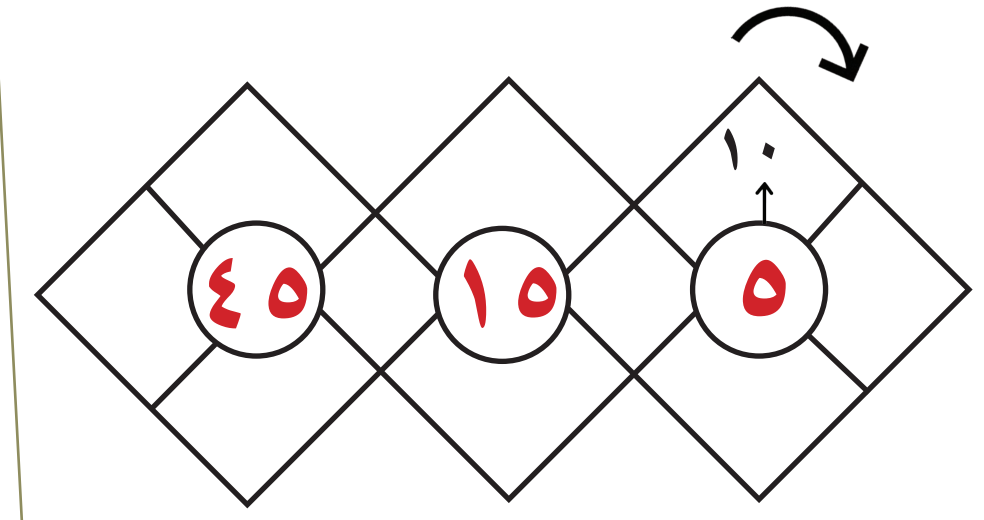
- برمج نفسك على التقليل من اوقات استخدامك للاجهزة الذكية التي تنهك صحتك وعوضها بالرياضة وهوايات اخرى تحبها، وهذا سيقلل حتماً من الوقت الذي تستخدم به الاجهزة الذكية.

- تستطيع أن تحول هوسك هذا الى مهنة تدر عليك الاموال، فاهتمامك بالتكنلوجيا قد يؤهلك لأن تكون صاحب محل صيانة أو محل مبيعات اجهزة ذكية أو ما شابه.

رياضة فكرية

اعداد : لبيب السعدي

فكر وتأمل



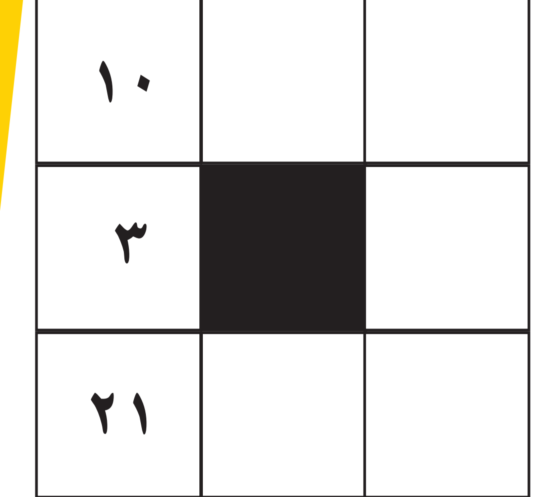
ابـدأ بالمربع ذي السهم واضــف الـيــه الـعـدد الـمـوجـود في الـدائـرة وتحـــرك بــاتجـاه عـقـارب الـسـاعـة ثم اوجــد الاعـــداد في المـربـعـات الـبـاقـيـة .

الاعداد المرتبة

رتب الاعداد الاتية

(١،١٠،٢٠،٢،٣،٢٢)

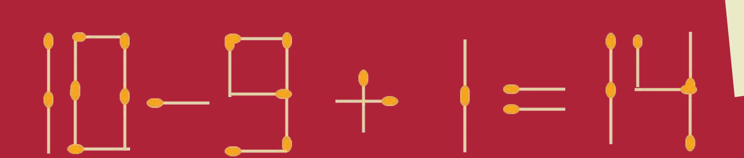
في المربعات بحيث يكون مجموع اي خط عمودي او افقي يساوي (٣٤).



١٠		
٣	■	
٢١		

عـود الثقـاب

حرك عود ثقاب واحداً الى المكان المناسب لكي تصبح المعادلة صحيحة.



الكلمات المتقاطعة

أفقي

١- اول شوال / والدة.

٢- فرحان.

٣-قرع / فكرة او مقترح.

٤- يلهوون.

٥- تحصل على (معكوسة).

٦- اخضر ونما.

عمودي

١- تعطى للاطفال في العيد.

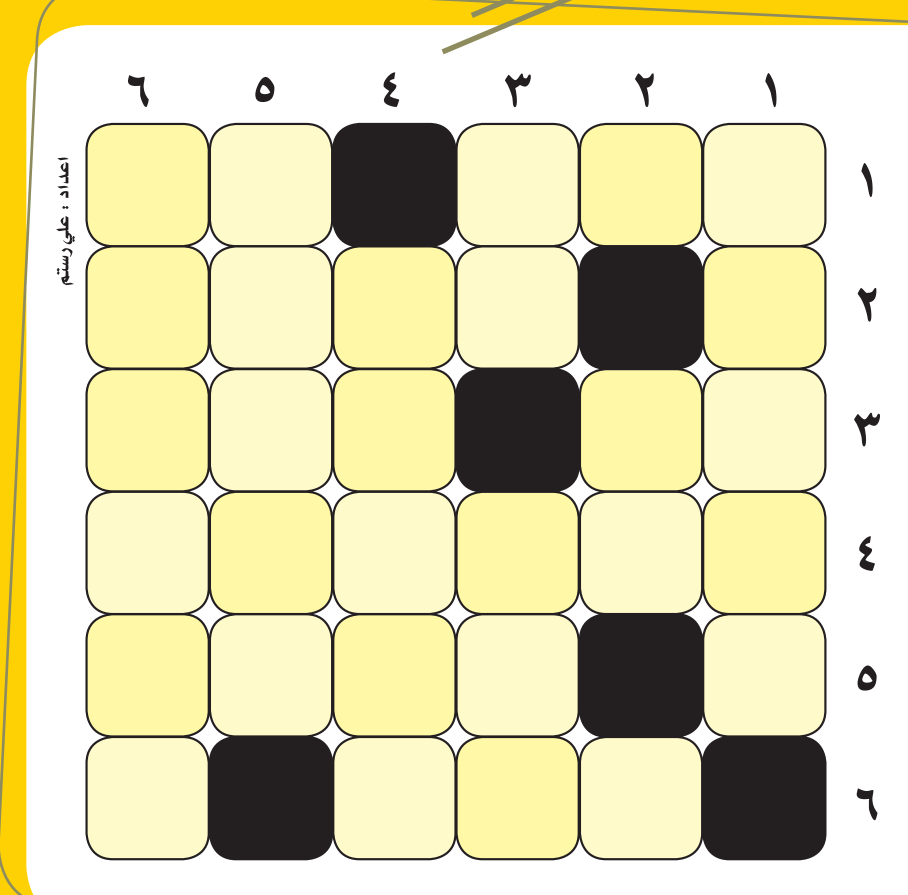
٢- شح.

٣-حاجز(معكوسة) /صناديق.

٤- وسائل للنقل بالجمع.

٥- في داخل كل انسان (معكوسة).

٦-بلدتي.



١
٤ ٨ ١٠
٧

١
٢٨ ٩ ١٠
١٩

١
٨٢ ١٠ ٢٨
٥٥

٤	١٩	٣
١٣		١٧
٩	١١	٦

9-3=6


الكوادر الطبية هم حائط الصد الأول
ضد فايروس كورونا
أقوى سلاح للقضاء على فايروس
كورنا هو البقاء في المنزل